

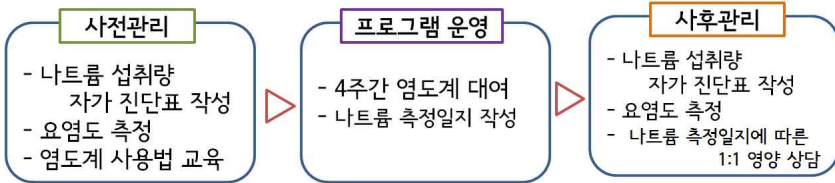
- 2015년 증곡보건지소

염도계 대어프로그램 운영 결과

지역주민의 올바른 식생활 실천을 위해 염도계를 이용한 염도측정을 통해 나트륨 섭취량을 줄여 저염식 식사 생활화로 자가 건강관리 능력을 향상

I 사업개요

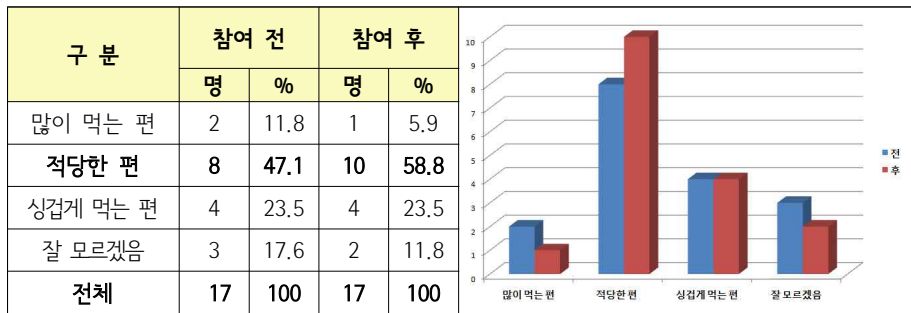
- 기 간 : 2015. 1월 ~ 12월
- 대 상 : 염도계 사용을 희망하는 지역주민 17명
- 운영방법



II 식생활 습관 조사 분석

□ 나트륨 섭취량 자가진단 설문

1. 하루 소금섭취량은 어느 정도라고 생각합니까?

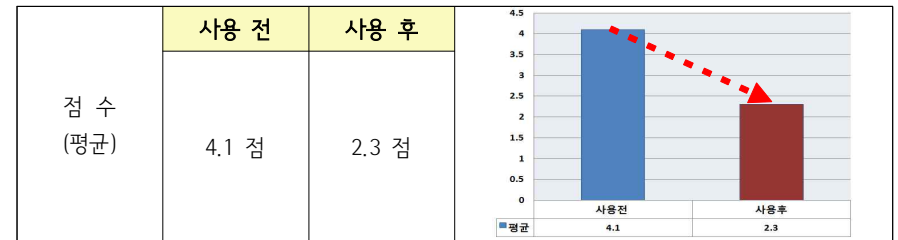


- 평소 생활습관에 따른 소금 섭취량에 대한 자가 진단에서 '많이 먹는 편'은 사용 전 11.8%에서 사용 후 2.9%로 감소되었고, '적당한 편'은 사용 전 47.1%에서 사용 후 58.8%로 증가 됨

2. 식사 습관

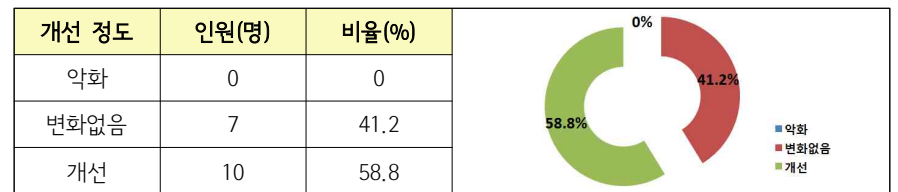
문 항	그렇다 (1점)	아니다 (0점)
1) 건어물이나 생선 자반 같은 것을 좋아한다.		
2) 명란젓과 같은 젓갈류가 식탁에 없으면 섭섭하다.		
3) 별미밥이나 덮밥 종류를 좋아한다.		
4) 국이나 국수 종류의 국물을 남김없이 먹는다.		
5) 라면, 통조림류, 햄 등 가공식품을 즐겨 먹는 편이다.		
6) 외식이나 배달음식을 자주(주2~3회)시켜먹는다.		
7) 김치류를 많이 먹는 편이다.		
8) 튀김이나 전, 생선회 등에 간장을 듬뿍 찍어 먹는다.		
9) 반찬은 간이 제대로 되야(약간 짜야) 한다고 생각한다.		
10) 채소 요리 시 마요네즈나 드레싱보다 간장소스를 주로 사용한다.		
총 점		점

○ 나트륨 섭취 습관 자가진단 점수



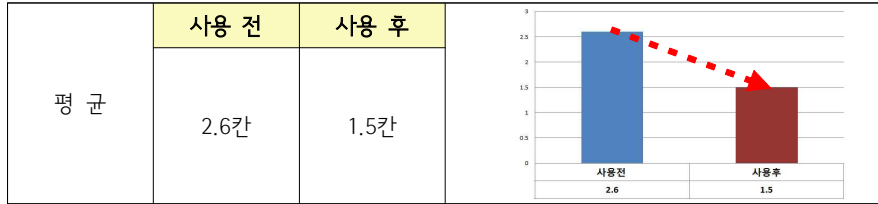
- 염도계 사용 전 나트륨 섭취 습관 자가진단 점수가 평균 4.1점에서 사용 후 평균 2.3점으로 1.8점 더 낮아짐

○ 프로그램 참여 후 개선율(%)



- 염도계 대어 프로그램 참여 후 나트륨 섭취 습관이 전체 참여자의 50%이상이 개선되었고, 45.5%가 유지된 것으로 나타 남

□ 요염도 검사 전, 후 수치 비교



- 1.1칸 감소하여 하루 평균 5.5g의 나트륨 섭취가 줄어 든 것으로 나타남

III 총 평

□ 프로그램 참여 전, 후 조사 결과

○ 하루 소금 섭취량 적정량 자가 진단에 따른 식습관

- 하루 소금 섭취량이 많이 먹는 편이라고 대답한 대상자가 프로그램 참여 전 11.8%에서 참여 후 5.9%로 감소하였고, 적당한 편이라고 대답한 대상자는 참여 전 47.1%에서 참여 후 58.8%로 11.7%p 증가 함
- 식습관 설문을 통한 나트륨 섭취량 자가 진단 결과 프로그램 참여 전 평균 4.1점에서 참여 후 평균 2.3점으로 나트륨 섭취 식습관이 개선되었는데 이는 전체 참여자의 58.8%가 나트륨 섭취량이 개선된 것으로 나타남

○ 요염도 검사 비교 결과, 참여전 평균 요염도 검사 결과가 2.6칸(약 13g)이었는데 참여 후 평균 1.5칸(7.5g)으로 요염도 수치가 전체적으로 5.5g 낮아짐

□ 잘된 점

- 염도계 사용 신청자 저염식 식사방법, 기계 사용설명 및 1:1 상담 진행으로 저염식 목표제공
- 염도계 사용 후 개선이 잘 되지 않은 참여자 추후 1:1 생활습관 건강상담 진행
- 고혈압 관련 주제의 건강교실 진행 후 참여자 대상 프로그램 홍보로 참여 호응도가 높음
- 프로그램 운영 시 **요염도 검사 전, 후 결과 비교**에 따른 개선을 상담

□ 부족한 점

- 염도계 대여기간 및 참여 후 올바른 저염식 식사 관리 부족
: 염도계 사용 후 저염식생활 유지를 위한 식단별 저염식이 방법 상담 및 상설건강강좌 영양 강의 참여 안내, 연계 홍보
- 염도계 교체 및 메르스 관련 프로그램 운영 증지로 참여자 부족

□ 향후 계획

○ 염도계 대여기간 중 올바른 저염식 식사 관리 강화

- 대여기간 중 건강문자 안내로 지속적 관리 유지, 프로그램 참여 후 고혈압 관련 교육 안내 홍보
- 정기적으로 염도계 정도 관리를 철저히 하여 참여자에게 불편함을 제공하지 않도록 노력